

Заведующая ТОО «АЛТЫН БАЛА & К»,
Детский сад «Алтын бала»



УТВЕРЖДАЮ

Расилова Г.Н.

**Перспективный план по физической культуре
на 2024-2025 учебный год на основе
Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и
Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения для
предшкольной группы**

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на сентябрь месяц 2024-2025 учебного года
предшкольной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала »

Период: Сентябрь 2024

№	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
1.	Физическая культура	Ходьба: Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп Равновесие: Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики Бег: Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени Ползание, лазанье: Ползать на четвереньках "змейкой" между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия Прыжки: Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра Бросание, ловля, метание: Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно) Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу Музыкально-ритмические движения: Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Упражнения для туловища: Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед) Силовые упражнения: Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. Упражнения для спины: Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра). Элементы баскетбола: Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на октябрь месяц 2024-2025 учебного года
предшкольной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала »

Период: Октябрь 2024

	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
	Физическая культура	Ходьба: Ходить высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком Равновесие: Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики Бег: Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени Ползание, лазанье: Ползать на четвереньках "змейкой" между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия Прыжки: Прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен Бросание, ловля, метание: Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно) Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу Музыкально-ритмические движения: Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Упражнения для туловища: Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед) Упражнения на пресс: Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Элементы баскетбола: Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на ноябрь месяц 2024-2025 учебного года
предшкольной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала»
Период: Ноябрь 2024

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Ходьба: Ходить высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком Равновесие: Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики Бег: Бегать "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий Ползание, лазанье: Ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч Прыжки: Прыгать по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра) Бросание, ловля, метание: Прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками Построение, перестроение: Перестроиться в колонну по двое, по трое Музыкально-ритмические движения: Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением Силовые упражнения: Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. Упражнения для спины: Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра). Элементы баскетбола: Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на декабрь месяц 2024-2025 учебного года
предшкольной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала»
Период: Декабрь 2024

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Ходьба: Ходить с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе Равновесие: Ходить с перешагиванием через предметы; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной Бег: Бегать "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий Ползание, лазанье: Ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч Прыжки: Прыгать по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра) Бросание, ловля, метание: Прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками Построение, перестроение: Перестроиться в колонну по двое, по трое Музыкально-ритмические движения: Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением Упражнения на пресс: Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Катание на санках: Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на январь месяц 2024-2025 учебного года
предшкольной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала»
Период: Январь 2025

	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
	Физическая культура	Ходьба: Ходить с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе Равновесие: Ходить с перешагиванием через предметы; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной Бег: Бегать с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты Ползание, лазанье: Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Прыжки: Прыгать на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра) Бросание, ловля, метание: Метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра) Построение, перестроение: Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны Музыкально-ритмические движения: Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением Силовые упражнения: Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. Упражнения для спины: Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра). Скольжение: Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега. Катание на санках: Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на февраль месяц 2024-2025 учебного года
предшкольной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала»
Период: Февраль 2025

	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
	Физическая культура	Ходьба: Ходить с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого Равновесие: Ходить с перешагиванием через предметы; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной Бег: Бегать с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты Ползание, лазанье: Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Прыжки: Прыгать в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку Бросание, ловля, метание: Метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра) Построение, перестроение: Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны Музыкально-ритмические движения: Шагать прямо Упражнения для туловища: Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер.

организованной деятельности на апрель месяц 2024-2025 учебного года
предшкольной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала»
Период: Апрель 2025

	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
	Физическая культура	Ходьба: Ходить изменением направления движения; врассыпную; между предметами между кеглями Равновесие: Ходить с перешагиванием через предметы; по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки. Бег: Бегать на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой Ползание, лазанье: Перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами, ползать на четвереньках "змейкой" между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия Прыжки: Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен Бросание, ловля, метание: Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров). перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров). Построение, перестроение: Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком, перестроиться в колонну по двое, по трое Музыкально-ритмические движения: Движение парами по кругу Упражнения на пресс: Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Упражнения для ног: Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на май месяц 2024-2025 учебного года
предшкольной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала»
Период: Май 2025

№	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
	Физическая культура	Ходьба: Ходить с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед. Равновесие: Ходить с перешагиванием через предметы; по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки. Бег: Бегать на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места. Ползание, лазанье: Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой. Прыжки: Прыгать перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров. Бросание, ловля, метание: Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров). Построение, перестроение: Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком Музыкально-ритмические движения: Движение парами по кругу Силовые упражнения: Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. Упражнения для спины: Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга,

		ползать на животе с помощью рук (3 метра). Упражнения для ног: Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.
--	--	--